



„Kochen macht glücklich“ Marietta Hageneý betreibt in Aalen eine Kochschule und setzt sich für ein neues Qualitätsgefühl ein

Marietta Hageneý hat in Aalen erfolgreich eine Kochschule gegründet.

beisammen und genießen das Menü, an dessen Entstehen alle mitgearbeitet haben. Das entspannt und sorgt schon im Vorfeld für Glücksgefühle. Ja, Kochen macht glücklich!“

Wer kocht eigentlich besser, Männer oder Frauen?

„Dies lässt sich nicht pauschal beantworten. Ich bin immer wieder erstaunt, wie viele Männer zum Kochen kommen. Nach gut zwei Jahren Kochschule stelle ich fest, dass die Hälfte der Teilnehmer Männer sind. Reine

Frauenabende gibt es kaum noch. Für viele Männer, insbesondere der älteren Generation, ist Kochen eine ganz neue Erfahrung. Aber wie sie hinterher meist zugeben, eine schöne.“

Gibt es ein gesundes Kochen?

„Viel zu lange hat sich die Branche rund um das Thema Ernährung um den Nährstoffbedarf des Menschen gekümmert und nicht um die eigentlichen Bedürfnisse der Menschen – unter anderem einer meiner Motivationsgründe für die Gründung der Kochschule. Als Diplom-Oecotrophologin beobachte ich seit den 1980er Jahren das Auf und Ab der verschiedensten Modewellen in Sachen Ernährung. Von der Vollwerternährung, die jedes Weißmehlbrötchen zum Puzzelstein auf dem Weg zur Diabetes erklärt, bis hin zu den stylischen Nahrungsergänzungsmitteln, ohne die – glaubt man der Werbung – unweigerlich eine Verkürzung der Lebenszeit droht. Wir horchen viel zu wenig in uns selbst hinein, wissen zu wenig über die physiologischen Vorgänge in unserem Körper. Oft haben wir ein schlechtes Gewissen, weil wir zu ahnen glauben, dass wir uns beim Essen nichts Gutes tun. Andererseits kaufen wir für unser Auto teuerstes Motorenöl, der Liter Speiseöl darf aber nicht mehr als 89 Cent kosten. Was wir brauchen, ist ein neues Qualitätsgefühl. Wir müssen wieder Schmecken und Genießen lernen, dann werden wir von selbst sicherer und handeln richtig. Erst dann geben wir unserem Körper, was er

verlangt – das darf auch mal eine Tafel Schokolade sein!“

Auf natürliche Lebensmittel sollte aber geachtet werden?

„Wo Natur drauf steht, ist oftmals nur Naturidentisches drin. Leider werden die Verbraucher immer wieder mit irreführenden Wörtern in dem Glauben gelassen, Gesundes zu sich zu nehmen.“

Und wie steht's mit Biokost?

„Biolebensmittel sind richtig und wichtig, aber sie sind keine absolute Garantie für Gesundheit und langes Leben. Niemand legt seine Hand dafür ins Feuer, dass Biokost nahrhafter und gesünder ist oder irgendwelche wertvolleren Inhaltsstoffe hat. Lediglich der Pestizidanteil ist bei vielen Bioprodukten geringer als beim konventionellen Landbau. Ich empfehle zu essen, was schmeckt. Wichtig ist, von allem sollte etwas dabei sein: Obst, Gemüse, Getreideprodukte, Nüsse, Fleisch, Fisch und Milch. Mit Blick auf Umwelt, artgerechte Tierhaltung und Tierschutz würde ich dabei immer Bioware bevorzugen.“

Was bedeutet für Sie selbst das Kochen?

„Kochen ist Teil meines Lebens. Ich bin eine Land- und Gastwirtstochter mit großem Respekt vor jeder Art Lebensmittel. Ich studierte nicht zufällig Oecotrophologie (Ernährungswissenschaften). Ich pflege eine intensive Beziehung zum Kochen, weil ich weiß, wie viel Erfahrung und Können es braucht und wie viel Liebe dazugehört, ein tolles Menü entstehen zu lassen. Gegenwärtig kann ich mir nicht vorstellen, etwas anderes zu tun, als gemeinsam mit meinen Gästen zu kochen. Ich bin rundum glücklich.“

Also ist Kochen ein Gemeinschaftserlebnis?

„Beziehungen zu anderen Menschen müssen einfach Priorität haben. Menschen fühlen sich am glücklichsten, wenn sie mit anderen zusammen sind. Liebe, Freundschaft, Geselligkeit, Kameradschaft sind auch im Zeitalter des Individualismus das beste Rezept für Glück. Kochen ist ein Gemeinschaftserlebnis. Bei den neuen modernen Küchen fällt auf, dass es kaum noch Küchen gibt, wo man dem Koch oder der Köchin nicht über die Schultern schauen kann. Die meisten haben eine Theke, an der man sitzt, Küche und Esszimmer sind eins. Und wenn Gäste kommen, wird ihnen der Salat zum Waschen in die Hand gedrückt.“

Diplom-Oecotrophologin Marietta Hageneý hat immer von einer Küche, abseits überlieferter Vorstellungen geträumt. Mit ihrer Kochschule im ehemaligen Aalener Postamt erfüllt sie sich ihren Traum. Wer allerdings bei Kochschule an den tristen Neonröhrencharme klassischer Schulküchen denkt, irrt. Hageneýs Kochschule ist ein Ort zum Wohlfühlen, Genießen und Lernen, außerdem ein Ort für Begegnungen und neue Ideen. Unser Mitarbeiter Herbert Kullmann hat sich mit Marietta Hageneý unterhalten.

Macht Kochen glücklich?

„Glück empfinden wir meist während einer kurzen Zeit, wir erleben Glücksmomente bei einem guten Essen oder wenn wir mit Freunden zusammen sind. In meiner Kochschule beobachte ich immer wieder dieses Phänomen. Es treffen sich an den Kochabenden wildfremde Menschen, um gemeinsam ein Menü zu kochen, dieses am Ende auch zu genießen und das Ganze mit dem Anspruch, Freude, Spaß und Genuss zu haben. Anfänglich sind die Meisten recht verhalten. Man weiß ja nie so genau, was auf einen zukommt, aber man lässt sich auf das Spiel ein. Doch wenn der Profikoch den Startschuss und seine Anweisungen gibt, dann wird die Stimmung immer lockerer, man kommuniziert, fragt, erzählt, arbeitet, diskutiert. Wenn alles fertig ist, werden aus den Hobbyköchen Gäste, sie sitzen in einem gemütlichen Ambiente, bei Musik und einem guten Glas Wein